



Коріандр для здоров'я: що говорять вчені про користь та шкоду приправи

Шелестун Анна , нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості коріандру та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання коріандру у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти коріандру на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

коріандр , корисні властивості, протипоказання, склад, *калійність*

Насіння китайської петрушки *Coriandrum sativum* називають коріандром, а листя - кінзою. Порошок з насіння кінзи додають у їжу через прекрасний аромат, який він надає каррі, овочам, плову, супам. Але чи знаєте ви, що приправа також корисна для імунітету та травлення? Ви будете здивовані, дізнавшись про її користь для здоров'я, яку підтвердили вчені.

Калорійність коріандру невисока - 298 ккал на 100 г. Він відноситься до багатих джерел харчових волокон, калію, кальцію, магнію, фосфору та вітамінів К , [С](#). Крім того він містить невелику кількість каротину та нікотинової кислоти. Речовини забезпечують його антиоксидантні та антибіотичні властивості. ^[1]

Топ-5 дивовижних корисних властивостей коріандру

1. Бороться з інфекційними захворюваннями

Приправа містить протимікробні сполуки, які ефективні у боротьбі з гострими кишковими інфекціями. Наприклад, додеценал допомагає організму боротися із сальмонелою. Інші

речовини, що входять до складу речовини, можуть боротися з інфекціями сечовивідних шляхів (ІМП). [2, 3, 4, 5]

2. Знижує рівень цукру в крові та попереджає розвиток діабету

Як показали дослідження на тваринах, насіння кінзи стимулює активність ферментів і знижує концентрацію цукру в крові. Людям, які приймають ліки від діабету, потрібно бути обережними зі спецією, оскільки у великих дозуваннях вона може спровокувати гіпоглікемію. [6, 7]

3. Багатий на імуностимулюючі антиоксиданти і має протираковий ефект.

Коріандр містить кілька антиоксидантів, які запобігають пошкодженню клітин вільними радикалами, борються із запаленням в організмі. Корисні ефекти мають токоферолі, терпінени і кверцетини, які мають протиракову, імуностимулюючу та нейропротекторну дію. Одне дослідження також показало, що антиоксиданти уповільнюють ріст клітин раку легень, товстої кишки, молочної залози. [8, 9, 10, 11]

4. Захищає шкіру

Антиоксиданти коріандру допомагають при легкому висипанні, такому як дерматит. Вони запобігають пошкодженню клітин ультрафіолетовим випромінюванням і раннє старіння. Екстракт рослини застосовується у комбінації з іншими корисними натуральними компонентами для лікування посприлювань у немовлят, пігментації, прищів, підвищеної сухості та жирності шкіри. [12, 13, 14, 15]

5. Підтримує здоров'я серця

Екстракт рослини має сечогінний ефект - виводить надлишок натрію, води і тим самим знижує тиск. Деякі дослідження показують, що сполуки, що містяться в насінні, борються з високим рівнем поганого холестерину. Це також підтверджує статистика — серед населення, яке споживає велику кількість коріандру, нижчий за рівень серцевих захворювань. [16, 17, 18]

6. Сприяє травленню та здоров'ю кишечника

Вилучена з насіння олія сприяє здоровому травленню, що доводить дослідження за участю людей із синдромом подразненого кишечника (СРК). Пацієнти повідомляли про зменшення здуття, біль у животі, дискомфорт. Також коріандр використовується в нетрадиційній медицині як стимулятор апетиту. [19, 20]

7. Захищає головний мозок від ушкоджень

Розсіяний склероз, хвороба Паркінсона та багато інших захворювань головного мозку пов'язані із запаленням. Екстракт коріандру має сильні антиоксидантні властивості і випромінює пам'ять, захищає нервові клітини від пошкодження після судом, викликаних ліками. Він також допомагає впоратися з тривогою — майже не поступається ефективності медичним препаратам від занепокоєння. [21, 22, 23]

Протипоказання для коріандру - запобіжні заходи та попередження

Спеція безпечна при прийомі в невеликих кількостях для більшості людей, але в деяких випадках можуть бути побічні ефекти:

- недостатньо надійної інформації про безпеку прийому коріандру вагітним або годуючим грудьми;
- люди з алергією на кріп, кмин, фенхель, полин можуть страждати від алергічних реакцій;
- діабетикам варто більш ретельно контролювати рівень цукру в крові при прийомі коріандру;
- потрібно використовувати з обережністю при низькому кров'яному тиску або прийомі ліків зниження кров'яного тиску.

Основні симптоми побічних реакцій: астма, набряк носа, кропив'янка чи набряк у роті. Ці реакції найчастіше зустрічаються у людей, які працюють зі спецією у харчовій промисловості.

Скільки коріандру можна їсти - добова норма

Вчені не виявили гранично допустиму дозу споживання коріандру на добу. Вони рекомендують не переборщувати зі спецією та додавати її як сіль у помірних кількостях.

Коріандр мелений і в зернах: з чим поєднується і куди додавати

Всі частини рослини *Coriandrum sativum* їстівні, але мають різний смак. Насіння має землистий присмак, а листя схоже на цитрусові, хоча деяким людям їхній смак схожий на мило. Цілі зерна додають у випічку, каші, супи з сочевиці, мариновані та тушковані овочі. Вони вивільняють свій аромат при нагріванні, після чого їх можна подрібнювати, використовувати у пастах та тестах.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Ароматна і багата на антиоксиданти приправа широко використовується в кулінарії і має багато переваг для здоров'я — випромінює здоров'я серця, мозку, ШКТ, шкіри і бореться з бактеріями. Варто враховувати, що під час досліджень багато вчених використовують концентровані екстракти рослини, що ускладнює визначення того, скільки насіння потрібно з'їсти для отримання тих же переваг.

Література

1. Spices, coriander seed, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170922/nutrients>
2. Kubo, I., Fujita, K. I., Kubo, A., Nihei, K. I., & Ogura, T. (2004). Antibacterial activity of coriander volatile compounds against *Salmonella choleraesuis*. *Journal of agricultural and food chemistry*, 52(11), 3329-3332. DOI: 10.1021/jf0354186
3. Rath, S., & Padhy, R. N. (2014). Monitoring in vitro antibacterial efficacy of 26 Indian spices against multidrug resistant urinary tract infecting bacteria. *Integrative Medicine Research*, 3(3), 133-141. doi: 10.1016/j.imr.2014.04.002
4. Freires, I. D. A., Murata, R. M., Furlotti, V. F., Sartoratto, A., Alencar, S. M. D., Figueira, G. M., ... & Rosalen, P. L. (2014). *Coriandrum sativum* L.(coriander) essential oil: antifungal activity and mode of action on *Candida* spp., and molecular targets affected in human whole-genome expression. *PLoS One*, 9(6), e99086. doi: 10.1371/journal.pone.0099086
5. Silva, F., Ferreira, S., Queiroz, J. A., & Domingues, F. C. (2011). Coriander (*Coriandrum sativum* L.) essential oil: its antibacterial activity and mode of action evaluated by flow cytometry. *Journal of medical microbiology*, 60(10), 1479-1486. DOI: 10.1099/jmm.0.034157-0

6. Aissaoui, A., Zizi, S., Israili, Z. H., & Lyoussi, B. (2011). Hypoglycemic and hypolipidemic effects of *Coriandrum sativum* L. in *Meriones shawi* rats. *Journal of Ethnopharmacology*, 137(1), 652-661. DOI: 10.1016/j.jep.2011.06.019
7. Eidi, M., Eidi, A., Saeidi, A., Molanaei, S., Sadeghipour, A., Bahar, M., & Bahar, K. (2009). Effect of coriander seed (*Coriandrum sativum* L.) ethanol extract on insulin release from pancreatic beta cells in streptozotocin-induced diabetic rats. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 23(3), 404-406. DOI: 10.1002/ptr.2642
8. Tang, E. L., Rajarajeswaran, J., Fung, S. Y., & Kanthimathi, M. S. (2013). Antioxidant activity of *Coriandrum sativum* and protection against DNA damage and cancer cell migration. *BMC complementary and alternative medicine*, 13(1), 1-13. doi: 10.1186/1472-6882-13-347
9. Kunnumakkara, A. B., Sailo, B. L., Banik, K., Harsha, C., Prasad, S., Gupta, S. C., ... & Aggarwal, B. B. (2018). Chronic diseases, inflammation, and spices: how are they linked?. *Journal of translational medicine*, 16(1), 1-25. doi: 10.1186/s12967-018-1381-2
10. Zhang, C. R., Dissanayake, A. A., Kevseroğlu, K., & Nair, M. G. (2015). Evaluation of coriander spice as a functional food by using in vitro bioassays. *Food chemistry*, 167, 24-29. DOI: 10.1016/j.foodchem.2014.06.120
11. Yashin, A., Yashin, Y., Xia, X., & Nemzer, B. (2017). Antioxidant activity of spices and their impact on human health: A review. *Antioxidants*, 6(3), 70. doi: 10.3390/antiox6030070
12. Park, G., Kim, H. G., Kim, Y. O., Park, S. H., Kim, S. Y., & Oh, M. S. (2012). *Coriandrum sativum* L. protects human keratinocytes from oxidative stress by regulating oxidative defense systems. *Skin pharmacology and physiology*, 25(2), 93-99. DOI: 10.1159/000335257
13. Hwang, E., Lee, D. G., Park, S. H., Oh, M. S., & Kim, S. Y. (2014). Coriander leaf extract exerts antioxidant activity and protects against UVB-induced photoaging of skin by regulation of procollagen type I and MMP-1 expression. *Journal of medicinal food*, 17(9), 985-995. doi: 10.1089/jmf.2013.2999
14. Park, G., Kim, H. G., Lim, S., Lee, W., Sim, Y., & Oh, M. S. (2014). Coriander alleviates 2, 4-dinitrochlorobenzene-induced contact dermatitis-like skin lesions in mice. *Journal of medicinal food*, 17(8), 862-868. DOI: 10.1089/jmf.2013.2910
15. Dastgheib, L., Pishva, N., Saki, N., Khabnadideh, S., Kardeh, B., Torabi, F., ... & Heiran, A. (2017). Efficacy of topical *coriandrum sativum* extract on treatment of infants with diaper dermatitis: a single blinded non-randomised controlled trial. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 24(4), 97. doi: 10.21315/mjms2017.24.4.11
16. Dhanapakiam, P., Joseph, J. M., Ramaswamy, V. K., Moorthi, M., & Kumar, A. S. (2007). The cholesterol lowering property of coriander seeds (*Coriandrum sativum*): mechanism of action. *Journal of Environmental Biology*, 29(1), 53. PMID: 18831331
17. Jabeen, Q., Bashir, S., Lyoussi, B., & Gilani, A. H. (2009). Coriander fruit exhibits gut modulatory, blood pressure lowering and diuretic activities. *Journal of ethnopharmacology*, 122(1), 123-130. DOI: 10.1016/j.jep.2008.12.016
18. Tsui, P. F., Lin, C. S., Ho, L. J., & Lai, J. H. (2018). Spices and atherosclerosis. *Nutrients*, 10(11), 1724. doi: 10.3390/nu10111724
19. Nematy, M., Kamgar, M., Mohajeri, S. M. R., Zadeh, S. A. T., Jomezadeh, M. R., Hasani, O. A., ... & Patterson, M. (2013). The effect of hydroalcoholic extract of *Coriandrum sativum* on rat appetite. *Avicenna journal of phytomedicine*, 3(1), 91. PMID: 25050262
20. Vejdani, R., Shalmani, H. R. M., Mir-Fattahi, M., Sajed-Nia, F., Abdollahi, M., Zali, M. R., ... & Amin, G. (2006). The efficacy of an herbal medicine, Carmint, on the relief of abdominal pain and bloating in patients with irritable bowel syndrome: a pilot study. *Digestive diseases and sciences*, 51(8), 1501-1507. DOI: 10.1007/s10620-006-9079-3
21. Mahendra, P., & Bisht, S. (2011). Anti-anxiety activity of *Coriandrum sativum* assessed using different experimental anxiety models. *Indian journal of pharmacology*, 43(5), 574. doi: 10.4103/0253-7613.84975

22. Mani, V., Parle, M., Ramasamy, K., & Abdul Majeed, A. B. (2011). Reversal of memory deficits by Coriandrum sativum leaves in mice. Journal of the Science of Food and Agriculture, 91(1), 186-192. DOI: 10.1002/jsfa.4171
23. Pourzaki, M., Homayoun, M., Sadeghi, S., Seghatoleslam, M., Hosseini, M., & Bideskan, A. E. (2017). Preventive effect of Coriandrum sativum on neuronal damages in pentylentetrazole-induced seizure in rats. Avicenna journal of phytomedicine, 7(2), 116. PMID: 28348967

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Отримано 28.04.2022

Coriander for health: what scientists say o benefits and harms of seasoning

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the EdaPlus.info project

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The article discusses the main properties of coriander and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of coriander in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of coriander on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.